Machine Translated by Google

Natures Medicine

How to Use Herbal Remedies and Natural Cures for Healing and Prevention of Everyday Ailments

Victoria Lane

Machine Translated by Google

DOĞAL TIP

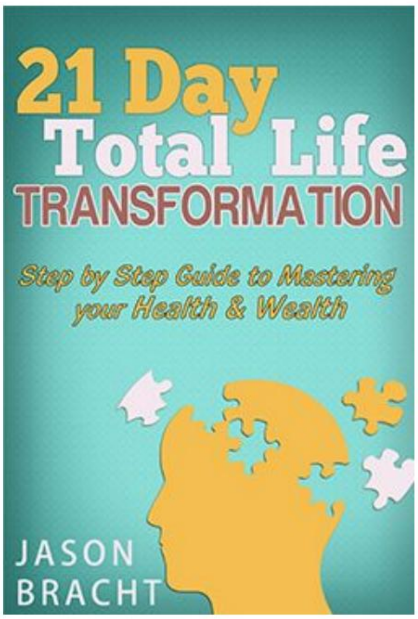
Günlük Hastalıkların İyileşmesi ve Önlenmesi İçin Bitkisel Tedaviler ve Doğal Tedaviler Nasıl Kullanılır?

VICTORIA ŞERİDİ

© 2014

Machine Translated by Google

Bonus: Ücretsiz E-kitabımı İ ndirin



Hayatında kalıcı bir değ iş iklik yapmak isteyen herkese yardımcı olacağ ına inandığ ım bir E-Kitap yazdım. Baş lık, 21 Günlük Toplam Yaş am Dönüş ümü. Tek yapmanız gereken JasonBracht.com'a gitmek e-posta adresinizi girin, doğ rudan gelen kutunuza gönderelim.

Bu kaynak, hayattan en iyi ş ekilde yararlanmanıza yardımcı olacak - Sizi herhangi bir tekdüzelikten kurtarmanıza yardımcı olabilecek adım adım teknikleri sıralıyorum.

Bu inanılmaz araç lara ve kaynaklara anında eriş im elde etmek iç in aş ağ ıdaki bağ lantıya tıklayın:

ÜCRETSİ Z 21 Günlük Toplam Yaş am Dönüş ümü Kitabı iç in buraya tıklayın

Lütfen Diğ er Kitaplarıma Bakın:

Aş ağ ıda Amazon'da en ç ok satan diğ er kitaplarımdan bazılarını bulacaksınız.

Hindistan Cevizi Yağ ı: 101 Mucizevi Hindistan Cevizi Yağ ı Faydaları, Tedavileri, Kullanımlar ve Ç özümler

Yeni Baş layanlar İ ç in Çakralar: Çakralar Nasıl Dengelenir, Güç lendirilir Aura ve Yayılan Enerji

REIKI: Reiki'nin Kadim Ş ifa Sanatında Ustalaş ma Rehberiniz

Machine Translated by Google

Telif hakkı © 2014, Breezyville Media Inc.

Her hakkı saklıdır. Bu yayının hiçbir bölümü, kısa alıntılar dışında, yayıncının önceden yazılı izni olmaksızın fotokopi, kayıt veya diğer elektronik veya mekanik yöntemler dahil olmak üzere hiçbir şekilde veya yöntemle çoğaltılamaz, dağıtılamaz veya iletilemez. kritik incelemelerde ve telif hakkı yasasının izin verdiği diğer bazı ticari olmayan kullanımlarda. İzin için, aşağıdaki adreste "Dikkat: İzinler Koordinatörü" olarak belirtilen yayıncıya doğrudan istekler.

Bu e-kitabın yazarın önceden izni olmadan dağıtılması yasa dışıdır ve bu nedenle kanunen cezalandırılır.

1. Baskı

Feragatname

Yasal Uyarı: - Bu kitabın ve beraberindeki materyallerin yazarı ve yayıncısı, materyali hazırlamak için ellerinden gelenin en iyisini yapmıştır. Yazar ve yayıncı, bu kitabın içeriğinin doğruluğu, uygulanabilirliği, uygunluğu veya eksiksizliği ile ilgili hiçbir beyanda bulunmaz veya garanti vermez. Bu kitapta yer alan bilgiler kesinlikle eğitim amaçlıdır. Bu nedenle, bu kitapta yer alan fikirleri uygulamak isterseniz, eylemlerinizin tüm sorumluluğunu üstleniyorsunuz.

Yazar ve yayıncı, herhangi bir garantiyi (açık veya zımni), satılabilirliği veya herhangi bir özel amaca uygunluğu reddeder. Yazar ve yayıncı, "olduğu gibi" sağlanan bu materyalin herhangi bir şekilde kullanımından doğrudan veya dolaylı olarak kaynaklanan herhangi bir doğrudan, dolaylı, cezai, özel, tesadüfi veya diğer sonuçsal zararlardan hiçbir tarafa karşı sorumlu tutulamaz. garantiler.

Her zaman olduğu gibi, yetkin bir hukuk, vergi, muhasebe veya diğer profesyonellerden tavsiye alınmalıdır. Yazar ve yayıncı, bu kitapta listelenen veya bağlantı verilen herhangi bir sitenin performansını, etkinliğini veya uygulanabilirliğini garanti etmez. Tüm bağlantılar yalnızca bilgi amaçlıdır ve içerik, doğruluk veya diğer herhangi bir zımni veya açık amaç için garanti edilmez.

İÇİNDEKİLER

DOĞANIN İLAÇLARINA GİRİŞ

DOĞANIN İLACI VE İLACI ARASINDAKİ FARK

SENTETİK İLAÇLAR

Machine Translated by Google

DOĞANIN İLAÇLARINI NASIL KULLANABİLİRSİNİZ?

DOĞANIN BİTKİLERİ (YİRMİ BEŞ DOĞAL HAZİNE)

ŞİFA VEREBİLECEK 10 MUTFAK OTU

ŞİFA VEREBİLECEK 10 BAHÇE BİTKİLERİ

BEŞ ŞİFALI OT DAHA

YEDİ DOĞAL ÇÖZÜM

Machine Translated by Google

DOĞANIN İLAÇLARINA GİRİŞ

Doğal ilaçlar, fiziksel ağrıyı hafifleterek ve kaygı, stres vb. bozukluklarla ilgili zihinsel acıları ortadan kaldırarak genel sağlığınızı iyileştirmek amacıyla hem beden hem de zihin üzerinde çalışan çok çeşitli doğal terapilerden oluşur.

Bu terapiler arasında bitkisel ilaçlar, geleneksel Çin tıbbı, Homeopati, Ayurveda, Aküpresür ve ayrıca bedeninizi ve zihninizi iyileştirmek ve uyumlu hale getirmek için doğal bitki özlerinin kullanımı yer alabilir. Güvenli oldukları kabul edilir ve herhangi bir yan etkisi yoktur. Bu terapilerin çoğu binlerce yıldır kullanılmaktadır ve sadece fiziksel semptomları değil, tüm vücudunuzu iyileştirmeye odaklanmıştır. Doğal ilaç sistemlerinin (bitkilerle tedavi, Acupressure, Ayurveda, geleneksel Çin terapisi vb.) çok uzun süredir devam ettiğini biliyorsunuz, değil mi? Bunun son derece etkili olduklarını kanıtlamak için yeterli kanıt olduğuna inanıyorum.

Doğal ilaçlar ayrıca vücudunuzu optimum düzeyde çalışması için ihtiyaç duyduğu enerjiyle doldurur. Vücudunuzu fiziksel, ruhsal, duygusal ve zihinsel olarak güçlü tutmanıza yardımcı olurlar. Bu da toksinlerin ve diğer fiziksel ve zihinsel rahatsızlıkların vücudunuzun kontrolünü ele geçirmemesini veya herhangi bir olumsuz etki yaratmamasını sağlar.

Bir süredir doğal ilaçların kullanımını uyguluyor ve yayıyorum.

Nature'ın ilacıyla olan ilişkim, yaklaşık altı yıl önce, sigarayı başarılı bir şekilde bıraktığımda başladı. Evet, doğru okudunuz! Sigarayı başarıyla bıraktım - son altı yılda tek bir sigara içmedim.

Şey, sigara içmenin havalı olduğu bir toplumda büyüdüm; bu benim kültürümün bir parçasıydı - annem ve babam sigara içiyordu, bu yüzden bana doğal geldi. İlk sigaramı sadece on yaşındayken içtiğimi hatırlıyorum! Başlangıçta günde bir sigara içerdim, sonra bu iki sigaraya dönüştü ve on altı yaşıma geldiğimde bir paket veya daha fazla sigara içiyordum!

Sağlığıma nasıl zarar verdiğimi anladım ve altı yıl önce 120. kez sigarayı bırakmayı denedim ! Evet, daha önce bu alışkanlığımdan kurtulmak için çeşitli yollar denemiştim ama hepsi nafileydi. Birkaç gün pes eder, sonra tekrar günde bir sigarayla başlar, birkaç gün içinde bir pakete dönüştürdüm.

Ama bu sefer bir kez daha kararlıydım ve Doğa'nın ilacına uzandım. Benim için gerçekten işe yarayan iki şey, bazı bitkisel takviyeler ve meditasyondu. Sigara içmeyenlerin, sigara içme dürtüsüne kapıldığınızda nasıl bir his olduğunu anlaması zordur.
Bu zamanda on dakika bile sigarasız hayatta kalmak büyük bir başarı gibi görünüyor. Meditasyon yelken açmama yardımcı oldu. Sigara içme dürtüsüne kapılırdım ve zihnim bana birkaç derin nefes alıp rahatlamamı söylerdi. Başlangıçta son derece zordu ve nefeslerimi sayardım. Yaklaşık otuz derin nefesle dürtümün azaldığını keşfettim. Sürekli meditasyon uygulamam sigara içme arzumu zayıflattı. Gerçekten farkına varmadan ve bedenim ve zihnimle tam bir uyum içinde, kendimi sadece birkaç hafta içinde sigaranın pençesinden kurtarabildim.

Ayurvedik bir arkadaşım da beni yulaf samanı çayıyla tanıştırdı. Bu olağanüstüydü.
Geri çekilme semptomlarımı hafifletmekle kalmadı, aynı zamanda

Machine Translated by Google

bu iğ renç arzuları ortadan kaldırmak. Denediğ im bir diğ er ş ey de ruh halini iyileş tiren, doğ anın St. John's Wort adlı takviyesiydi. Bu, eski en iyi arkadaş ıma (sigara) son bir veda ettiğ im yıllarda ç ok yardımcı oldu.

Bugün, sigara iç meyeli altı yıl oldu ve bana güvenin, sigarasız hayat harika! Yeni bulunan özgürlüğ ümü seviyorum.

Bu deneyim aynı zamanda doğ anın sunduğ u diğ er ç arelere de aş ık olmamı sağ ladı ve zamanımın ç oğ unu doğ anın sunduğ u harika ş eylerin bolluğ u hakkında kapsamlı araş tırmalar yaparak geç irdim. Doğ al ilaç lar hakkındaki bilgilerimi diğ er insanlara da yardım etmek iç in kullanmak istedim. Orada bulundum, bu yüzden ne kadar zor olduğ unu anlıyorum.

Bu kitap, sizi bu doğ al terapilerin/bitkilerin bazıları ve bunları kendi kendinizi iyileş tirmek iç in nasıl kullanabileceğ iniz konusunda eğ itmeyi amaç lamaktadır. Doğ anın tıbbı, tedaviden ç ok önleme ve sağ lığ a odaklanır.

Aş ağ ıdakileri yapmak istiyorsanız bu kitabı

okumalısınız: • Hastalığ ınızın yalnızca semptomlarını değ il nedenini

tedavi etmek • Doğ anın ilacını kullanarak vücudunuzun doğ al iyileş me

yeteneğ ini artırmak. • Diyet, beslenme ve diğ er bitkisel ürünler yoluyla özelleş tirilmiş önleyici planınızı oluş turun terapiler

• Mevcut yaş am tarzınızı daha sağ lıklı bir yaş am tarzına dönüş türün

Bu kitap aracılığ ıyla, her türlü koş ul iç in zamanla test edilmiş ve etkili doğ al tedaviler hakkında bilgi vereceğ im.

Tüm canlıların kendilerini iyileş tirmek iç in doğ uş tan gelen bir yeteneğ e sahip olduğ unu biliyor muydunuz? Vücudunuzdaki hayati güç , kendi kendini onarmayı, kendi kendini temizlemeyi ve nihayetinde kendi kendini iyileş tirmeyi destekler. Bağ ış ıklık, sinir, detoksifikasyon ve hormonal sistemlerinize tutarlı bir ş ekilde odaklanmak denge ve restorasyona yol aç abilir. Bu dengeyi ve restorasyonu, doğ anın ecza dolabından sağ lanabilecek önleme ilkeleriyle sağ lamayı amaç layabilirsiniz.

Machine Translated by Google

DOĞANIN İLACI VE İLACI ARASINDAKİ FARK SENTETİK İLAÇLAR

Doğanın ilaçları, sentetik muadillerinden farklıdır çünkü sinerjistik bir etki yaratmak için birbirleriyle birlikte çalışan birçok bileşen içerirler. Bunu bir örnekle açıklayayım: Meadowsweet salisilat içeren doğal bir

bitkidir. Şimdi, salisilatlar aspirine benzer. Ancak fark, mukoza zarınızı salisilatların zararlı etkilerinden koruyan diğer iyileştirici bileşiklerin varlığıdır. Bu iyileştirici bileşikler aspirinde yoktur. Bunu akılda tutarak, tedavi söz konusu olduğunda daha 'bütün' oldukları için doğal ilaçlar kullanmak çok mantıklı değil mi? Sadece semptomları tedavi etmezler, sizi istenmeyen yan etkilerden de korurlar!

Machine Translated by Google

DOĞANIN İLAÇLARINI NASIL KULLANABİLİRSİNİZ?

Pekala, Nature'ın ilaçları birkaç farklı şekilde kullanılabilir: Sıkıştırın: Temiz bir bezi bitkisel bir kaynatma, infüzyon veya tentüre batırarak bir kompres yapılabilir.

Kaynatma: Kaynatmalar altmış gm civarında kaynatılarak yapılabilir. 500 ml'de taze otlar. yaklaşık yirmi beş dakika su. Dekoksiyonlar aynı gün kullanım için hazırlanmalıdır.

İnfüzyon: Bir infüzyon en iyi şekilde yaklaşık 500 ml dökülerek hazırlanabilir. 70 gramın üzerinde su otlar kümesi. Bunun yaklaşık beş dakika demlenmesine izin verilmelidir.

Merhemler: Merhemler vazelin ve kuru otlar kullanılarak çift kazan yöntemiyle hazırlanabilir.

İnfüzyon yağları: İnfüzyon yağları da çift kazan yöntemiyle yapılır. Yaklaşık 750 gr. taze ot 500 ml ile kaynatılır. yaklaşık üç saat boyunca yağ .

Lapa: Lapa, kurutulmuş bitkilerden macun yapılıp su ile karıştırılarak yapılabilir. Bu daha sonra derinin dayanabileceği bir sıcaklığa kadar ısıtılır.

Şuruplar: Daha çekici bir tat yaratmak için şekerle karıştırılan kaynatma şuruplarla sonuçlanır.

Machine Translated by Google

DOĞANIN OTLARI (YİRMİ BEŞ DOĞAL HAZİNE)

Otlar sıcak ve daha da ısınıyorlar, değil mi? Yıllar önce, birisi bir bitkiyi tıbbi amaçlar için kullanmak isterse, mevcut tek referans dizin folklordu. O zamanlar bitkisel ilaçlar konusunda kanıtlanmış veya güvenilir bir araştırma yoktu. Ancak artan kamu talebiyle, çok sayıda araştırma yapıldı ve artık bitkilerin birçok hastalık için değerli tedaviler olarak hizmet edemeyeceklerine, aynı zamanda güçlü bağışıklık güçlendiriciler olarak da hareket edebileceklerine dair kanıtımız var (ABD'li doktorlar ve bilim adamları arasında bile!).

İlginçtir ki günümüzde; dünya nüfusunun yaklaşık yüzde sekseni şu ya da bu şekilde geleneksel doğal tıbba güveniyor. Aslında, birçok modern ilaç bitki özlerinden elde edilir.

Machine Translated by Google

Ş İ FA VEREBİ LECEK 10 MUTFAK OTU

Bunlar mutfağ ınızda yaygın olarak kullanılan ve iyileş tirici özelliklere sahip bitkilerdir. Hepsi güvenli ve yenilebilir.

Kiş niş

Latince adı: Coriandrum sativam

Diğ er İ simleri: Kiş niş Kiş niş , Dizzy mısır, Çin Maydanozu, Japon Maydanozu olarak da bilinir.
Yaş am Alanı: Kiş niş in

anavatanı Akdeniz ve Orta Doğ u bölgesidir. En iyi ş ekilde iyi drene edilmiş toprakta veya kuru iklimde yetiş tirilir.

Açıklama: Kiş niş tek yıllık bir bitki olarak tanımlanabilir ve boyu 50 santimetreye kadar büyür.
Tabana yakın geniş loblu parlak yeş il yapraklara sahiptir. Akan gövdelerde yapraklar daha ince ve daha uzundur. Bitkinin çiçekleri beyaz ila soluk pembe renktedir ve küçük ş emsiyeler halinde üretilir.

Kullanılan kısım: Bitkinin tamamı kullanılabilir.

Yararlı bileş enler: Bitkinin yararlı bileş enleri linalol, flavonoidler, kumarinler, poliasetilenler, fenolik asitler, müsilaj ve ftalittir . Tıbbi kullanımlar: Kiş niş in idrar söktürücü, uyarıcı, tonik

ve gaz giderici olduğ u kabul edilir. Çeş itli sindirim bozukluklarında son derece faydalıdır ve ülseratif kolit, genel hazımsızlık, tifo ateş i ve ishal durumlarında yardımcı olur. Kiş niş suyu düzenli olarak tüketilirse kolesterol seviyesini düş ürür. Haş lanmış kiş niş tohumları aş ırı adet akış ının azalmasını sağ layabilir. Haricen kullanıldığ ında, kiş niş suyu kuru cilt tedavisi için harikadır ve leke ve sivilce tedavisinde son derece etkili olabilir. Kurutulmuş kiş niş bitkisinden elde edilen kaynatma, mükemmel bir göz toniğ i görevi görür.

Dereotu

Latince adı: Anethum graveolens

Diğ er Adları: Dere Otu olarak da adlandırılır.

Habitat: Dereotu, batı Afrika, güneybatı Asya ve Akdeniz bölgesine özgüdür.
Ş imdi Amerika ve Avrupa'nın birçok yerinde iklimlendirildi. Dereotu en iyi tam güneş te ve kumlu topraklarda yetiş ir.

Tanım: Dereotu tek yıllık bir bitki olarak nitelendirilebilir ve 1,5 m yüksekliğ e kadar büyür.
Yaklaş ık 0,3 m uzunluğ unda, pinnately bölünmüş , eğ reltiotu benzeri, tüylü yaprakları vardır.
Bu bitkinin gövdeleri içi boş ve serttir. Bitki, büyük ş emsiyelerde küçük ve çok sayıda sarı renkli çiçekler taş ır. Çiçeklerin içe doğ ru kıvrılmış küçük yaprakları vardır ve meyvenin tadı acıdır. Bitki, kimyona benzer tadı ile güçlü aromatiktir.

Kullanılan Kısımlar: Bitkinin tamamı kullanılabilir.

Machine Translated by Google

Yararlı bileşenler: Bitki kalsiyum, demir, manganez, diyet lifi ve flavonoidler açısından zengindir.

Tıbbi kullanım: Dereotu anti-kanser, antispazmodik, anti-fungal, anti-bakteriyel, idrar söktürücü ve gaz giderici özelliklere sahip olduğu düşünülmektedir. Bu bitkinin yağı hazımsızlık, hazımsızlığa bağlı ishal, gaz ve asitlik durumlarında son derece faydalıdır. Günlük Dereotu yağı tüketimi sindirimi artırır ve kabızlığı kolaylaştırır. Dereotu yaprakları ülser ve kan çıbanlarında pansuman olarak kullanılabilir. Susam yağı ile birleştirildiğinde, Dereotu yağı şişmiş ve iltihaplı eklemleri hafifletmeye yardımcı olabilir. Bu bitkinin tohumları soğuk algınlığı, bronşit, grip gibi solunum problemlerinin tedavisinde çok faydalıdır. Ayrıca ağız kokusunun tedavisinde de yardımcı olurlar. Dill'in uçucu yağında bulunan flavonoidler, anti-mikrobiyal etkisinden sorumludur. Bitki ayrıca uykusuzluk için bir çare olarak kullanılır. Süt akışını arttırdığı için emziren kadınlara da yardımcı olabilir.

Sarımsak

Latince adı: Allium sativum

Diğer İsimleri: Sert Boyun Sarımsağı, Yumuşak Boyun Sarımsağı,

Rocambole Habitat: Sarımsak, Orta Asya'ya özgü olmasına rağmen, artık tüm dünyada yetiştirilmektedir. İyi drene edilmiş toprağı ve bolca güneş ışığını tercih eder.

Açıklama: Sarımsak soğanlı çok yıllık bir bitki olarak kabul edilir ve 1 metre yüksekliğe kadar büyüyebilir. Sürgünleri havaya iten bir yeraltı ampulünden gelişir. Sarımsak ampulü, sayıları altı ile yirmi arasında değişen kağıt gibi beyaz karanfillerden oluşur. Bitkinin yaprakları karşılıklı ve dik, uzun ve yassı, ortasında bir kıvrım var. Çiçekler yıldızlı ve beyaz görünüyor.

Kullanılan Kısımlar: Sarımsak bitkisinin soğanları en çok kullanılan kısmıdır. Bazen yapraklar da kullanılabilir.

Yararlı bileşenler: Sarımsak bitkisi, A, B, C, Alliin, Allicin ve Allinase vitaminleri açısından zengin bir kaynaktır.

Tıbbi kullanım: Sarımsağın şifalı bir bitki olarak uzun bir kullanım geçmişi olduğu bilinmektedir. 5000 yıldan fazla bir süredir yetiştirilmektedir ve anti-astım, anti-helmintik, anti-kolesterolemik, antispazmodik, antiseptik, terletici, kolagog, idrar söktürücü, ateş düşürücü, balgam söktürücü, uyarıcı, tonik, mide ve damar genişletici olarak kabul edilmektedir. Pek çok faydalı özelliği ile son derece faydalı bir şifalı bitki olarak kabul edilebilir. Genellikle mantar ve bakteri enfeksiyonlarında kullanılır ve kandida, saçkıran, vajinit ve pamukçuk vakalarında son derece yardımcı olabilir.

Sarımsak vücudun detoksifikasyonunu sağlar ve bazı tümör türlerinin büyümesini azaltır. Kalp hastalıklarının önlenmesini sağlayabilen inanılmaz bir antioksidandır. Kolesterol seviyelerinin düşürülmesinde, kan basıncının düşürülmesinde ve kan şekerinin düzenlenmesinde son derece faydalıdır. Ek olarak, sarımsak ayrıca damar sertliği gelişimini sınırlayabilir ve yaraları tedavi etmek için güçlü bir antiseptik görevi görebilir.

Limon Otu

Latince adı: Melissa officinalis

Machine Translated by Google

Diğer İsimler: Melisa Nane, Arı Otu, Bahçe Merhemi, Melisa, Bal Bitkisi, Tatlı Otu Habitat: Melisa, Kuzey Afrika ve Güney Avrupa'ya özgüdür.

Tanımı: Melisa 70 – 150 cm boylanabilen çok yıllık otsu bir bitkidir. Koyu ila sarımsı yeşil renkli, zıt düzenlenmiş yaprakları vardır.

Bitkinin ayrıca köşeli bir gövdesi olduğu söylenir. Yaz aylarında beyazdan sarıya değişen küçük çiçek salkımları görülür.

Kullanılan Kısımları: Bitkinin kurutulmuş veya taze yaprakları tıbbi amaçlar için kullanılmaktadır.

Yararlı bileşenler: Limon Otu uçucu yağ, klorojenik, ferulik ve kafeik asit, flavonoidler ve triterpenler açısından zengindir.

Tıbbi kullanım: Melisanın uzun ömürlülüğü koruduğuna inanılmaktadır. Genellikle hafif bir yatıştırıcı olarak ve hafif gastrointestinal problemler için doğal bir tedavi olarak kullanılır. Ayrıca uykusuzluk, kaygı ve depresyonu tedavi etmek için diğer bazı sakinleştirici bitkilerle birlikte kullanılır. Limon Balsamının gaz giderici olduğu da bilinir ve aşırı gaz, şişkinlik ve hazımsızlık tedavisinde etkilidir. Herpes simplex'in neden olduğu soğuk yaraları iyileştirmek için topikal olarak kullanılır.

Mercanköşk

Latince adı: Origanum majorana, Majorana hortensis Diğer adları: Düğümlü Mercanköşk, Tatlı Mercanköşk, Saksı Mercanköşk Yaşam Alanı: Mercanköşk, Akdeniz bölgesine özgüdür Tanım: Mercanköşk, Origanum cinsinin bir üyesi olarak kabul edilir ve Kekik (Origanum) ile benzerlik gösterir. kaba). Keskin ve baharatlı bir kokusu vardır. Yaklaşık kırk santimetre yüksekliğe kadar büyüyen yaprak dökmeyen bir çalıdır. Kırmızı kahverengi bir sapı vardır. Yapraklar tüylü ve küçüktür. Yeşilimsi gri renktedirler. Bitki yaz mevsiminde pembe veya beyaz çiçekler üretir.

Kullanılan Kısımlar: Bitkinin tamamı tıbbi amaçlar için kullanılmaktadır.

Yararlı bileşenler: Bitki, karakrol, flavonoidler, terpenler, triterpenoidler, linaloool, sabinen, sabinene hidrat ve kafeik ve rosmarinik asit bakımından zengindir . Tıbbi kullanım: Mercanköşkün yatıştırıcı, balgam söktürücü, gaz giderici ve uyarıcı özellikler gösterdiği kabul edilir. Bitki dahili ve harici olarak kullanılabilir.
Dahili olarak kullanıldığında göğüs rahatsızlıkları, bronşiyal astım, uykusuzluk, sindirim bozuklukları, başağrıları ve anksiyete bozuklukları ve ağrılı adet kanamalarını tedavi edebilir. Haricen esansiyel yağlar şeklinde kullanılır ve kas ağrılarının giderilmesine yardımcı olur. Sert ve şişmiş eklemlerde rahatlama sağlayabildiğinden, artritten muzdarip hastalar için büyük bir destek olarak kabul edilir. Yağın cilde doğrudan uygulanması, morarma için önemli ölçüde rahatlama sağlayabilir. Mercanköşk ayrıca gaz, gaz ve şişkinlik durumlarında da kullanılır.

Maydanozun Latince adı: Petroselinum sativum, Petroselinum Crispum

Machine Translated by Google

Diğer Adları: Bahçe Maydanozu

Habitat: Maydanoz, Orta Akdeniz bölgesine aittir ve günümüzde baharat, ot ve ilaç olarak kullanılmaktadır.

Tanımı: Maydanoz 30 cm yüksekliğe kadar büyüyebilen, 10-25 cm çapında parlak yeşil yapraklara sahip otsu bir bitkidir. uzunluğunda. Bu yapraklar rozet benzeri bir şekilde düzenlenmiştir ve birkaç kıvrık yaprakçık içerebilir.
Çiçekli gövde, bitkinin yaşam döngüsünün ikinci yılında ortaya çıkar. Bitkinin tohumları oval şekillidir.

Kullanılan Kısımlar: Bitkinin tamamı kullanılır.

Yararlı bileşenler: Bitki uçucu yağlar, flavonoidler, kumarinler, vitaminler ve ftalitler açısından zengindir.

Tıbbi kullanım: Maydanozun büyük tıbbi faydaları olduğu bilinmektedir. Bu küçük aromatik bitki sindirimi kolaylaştırır, gaz giderici ve toniktir. Spazmların gevşemesinde gerçekten faydalıdır ve sindirim sistemi ile ilgili bir takım şikayetleri yatıştırabilir. Bunlar şişkinlik, hazımsızlık ve iştah kaybını içerir. Maydanoz, böbrek taşları, göğüs rahatsızlığı, mesane taşları ve diğer idrar yolu enfeksiyonları ile ilgili tedavileri tamamlayan son derece etkili bir idrar söktürücüdür. Bitki ayrıca menopoz semptomlarını ve menopoz öncesi rahatsızlıkları hafifletmede de faydalıdır. Bazı araştırmalar, Maydanozun osteoporozu önlemedeki rolünü de vurgulamaktadır. Maydanozda bulunan klorofil etkili bir nefes tatlandırıcı görevi görür. Taze meyve suyu şeklinde harici olarak uygulandığında sokmaları ve böcek ısırıklarını tedavi etmeye de yardımcı olabilir. İnfüzyon akne ve cilt lekelerinin tedavisinde etkilidir.

Nane

Latince adı: Mentha piperita

Diğer isimler: Mısır Nane, Batı Nane, Kuzu Nane

Habitat: Nane Asya ve Avrupa'ya özgüdür.

Tanım: Nanenin, Watermint (Mentha Aquatica) ve Nane (Mentha spicata) melezlenmesi sonucu ortaya çıkan çok yıllık bir bitki olduğu bilinmektedir.
Lifli köklerle birlikte etli bir köksapa sahiptir. Yapraklar oval, yeşil ve zıt görünür. Kenarlar boyunca dişlidirler. Temmuz-Eylül ayları arasında çiçek açar ve çok küçük mor renkli çiçekler açar. Yapraklar ve çiçekler karakteristik bir aromaya sahiptir.

Kullanılan Kısımlar: Bitkinin çiçekleri ve yaprakları kullanılır.

Yararlı bileşenler: Nane, zengin bir flavonoid, triterpen, fenolik asit ve uçucu yağ kaynağıdır.

Tıbbi kullanım: Nanenin kusturucu, büzücü, uyarıcı ve antiseptik niteliklere sahip olduğuna inanılmaktadır. Uzun zamandan beri sindirim bozukluklarının tedavisinde kullanılmaktadır. Bitkinin çiçekleri kramplar, hazımsızlık, kolik, şişkinlik, mide bulantısı ve kusma için harika bir çare görevi görür. Yaprakları çay hazırlamak için kullanılabilir. Nanenin mide üzerinde rahatlatıcı bir etkisi vardır ve aynı zamanda iştah açıcı görevi görebilir. Nane yağının topikal uygulaması artritin azalmasına yardımcı olur,

Machine Translated by Google

romatizma veya diğer kronik eklem ağrıları. Nanenin antiseptik özellikleri, onu diş ağrısının giderilmesinde veya diğer diş eti enfeksiyonlarının tedavisinde faydalı kılar. Sinüs tıkanıklığı, burun tıkanıklığı, bronşit ve larenjitte nane inhalerleri ve buharları kullanılır.

Biberiye

Latince adı: Rosmarinus officinalis

Diğer İsimler: Pusula Bitkisi, Pusula Otu Yaşam

Alanı: Biberiye Akdeniz bölgesinden gelir ve kumlu, kuru veya kayalık topraklarda gelişir.

Tanım: Biberiye, 1,8 metre yüksekliğe kadar büyüyen, yaprak dökmeyen odunsu bir çalı olarak bilinir. Aromatik, iğne şeklinde yapraklara ve pullu, gri bir kabuğa sahiptir.
Yaprakların üst tarafı koyu yeşildir ve alt tarafa doğru soluk ve glandüler görünür. Bitki, gerçekten küçük ve kümeler halinde düzenlenmiş çiçekler taşır. Çiçekler yaz aylarında açar ve soluk mavi renktedir. Çiçeğin üst dudağı iki lobdan, alt dudağı ise üç lobdan oluşur.

Kullanılan Kısımlar: Bitkinin çiçekleri ve yaprakları kullanılır.

Yararlı bileşenler: Biberiye bitkisi zengin bir kalsiyum, demir, B6 vitamini, rosmarinik asit, karnosik asit, kafeik asit, kafur, betulinik asit, ursolik asit, rosmanol, rosmaridifenol kaynağıdır, Tıbbi kullanım:

Biberiye geleneksel olarak büzücü olarak kullanılmıştır , antiseptik ve gıda koruyucu. Yağlı ciltler için yüz temizleyicilerinin bileşenlerinden biridir ve ayrıca burkulma ve morlukların tedavisinde kullanılan kompreslerde kullanılır. Son derece etkili bir kas gevşeticidir ve etkilenen bölgede kan dolaşımını iyileştirmenin yanı sıra kas kramplarını hafifletmeye yardımcı olur. Ayrıca rahim kaslarını ve sindirim sistemini gevşetmeye yardımcı olur. Bu nedenle, adet ve sindirim bozukluklarında kullanımını bulur. Biberiyenin beyin üzerinde yararlı bir etkisi olduğunu çeşitli araştırmalar kanıtlamaktadır.
Biberiyede bulunan bileşenlerden biri Karnosik asittir. Bu, beyninizi serbest radikallerden koruyabilir, dolayısıyla nörodejeneratif bozukluklara ve felce karşı korunma sağlar. Biberiye aromaterapide de kullanılmaktadır. Yağın hafızayı ve konsantrasyonu geliştirdiğine inanılıyor.

Adaçayı Latince adı: Salvia officinalis

Diğer İsimler: Adaçayı, Bahçe Adaçayı Yaşam

Alanı: Adaçayı, Akdeniz bölgesine aittir ve genellikle yamaçlarda ve otlaklarda yetişir.

Açıklama: Adaçayı küçük, yaprak dökmeyen, çok yıllık bir çalıdır. Kökü kuvvetli, gövdeleri odunsu ve sırım gibi. Yapraklar ince diş li gibi görünür ve yeşilimsi gri renkte görünür. Bitkinin çiçekleri menekşe-mavi renklidir ve ağırşaklar halinde görünür.

Kullanılan Kısımlar: Bitkinin tamamı kullanılır.

Machine Translated by Google

Yararlı bileşenler: Adaçayı bitkisi tanenler, uçucu yağ ve reçine açısından zengindir.

Tıbbi kullanım: Adaçayı antiseptik, antihidrotik, antispazmodik, büzücü, kolagog, gaz giderici, uyarıcı, galaktofüj, tonik ve damar genişletici olarak kabul edilir. Eski zamanlarda adaçayı bitkisi "kurtarıcı" (salvia) veya şifacı olarak kabul edildi.
Bu aynı zamanda adından da anlaşılmaktadır ve refahı ve uzun ömürlülüğü artırabilecek etkili bir çare olarak kabul edilmektedir. Adaçayı en yaygın kullanımını öksürük, boğaz ağrısı, soğuk algınlığı ve diğer enfeksiyonlar gibi solunum problemlerinin tedavisinde bulur. Genellikle rahim uyarıcı olarak tavsiye edilir. Adaçayı ayrıca iştahınızı artırır. Adaçayı bitkisinin parçaları kullanılarak hazırlanan çay, sinir sistemi şikayetlerinde, böbrek rahatsızlıklarında, karaciğer rahatsızlıklarında ve sindirim sistemi problemlerinde son derece avantajlıdır. Adaçayı bitkisinden hazırlanan güçlü bir infüzyon, ciltteki ülserlere ve ham sıyrıklara karşı losyon görevi görebilir.

Kekik

Latince adı: Thymus vulgaris

Diğer İsimler: Ortak Kekik

Yaşam Alanı: Kekik Avrupa'ya özgüdür Tanım:

Kekiğin çok yıllık bir çalı olduğu bilinir ve 15 ila 25 santimetre yüksekliğe kadar büyür. Dallı ve odunsu gövdelere ve alt tarafı tüylü gibi görünen son derece küçük yapraklara sahiptir. Yapraklar doğrusal ila oval şekilde ve grimsi yeşil renktedir. Yoğun sarmallar halinde düzenlenmiş mor çiçekler yaz mevsiminde görülür.

Kullanılan Kısımlar: Bitkinin çiçekli tepesi yapraklarla birlikte kullanılır.

Yararlı bileşenler: Bitkinin yararlı bileşenleri arasında uçucu yağı (Thymol), rosmarinik ve kafeik asit, tanenler, flavonoidler, zamk, triterpenoid ve saponinler bulunur.

Tıbbi kullanım: Kekik, antimikrobiyal, antispazmodik, antiseptik, büzücü, öksürük önleyici, antelmintik, gaz giderici, balgam söktürücü, dezenfektan ve tonik olarak kullanılmıştır. Kancalı kurtlar, ascaris ve bazı bakteri türleri, mantarlar ve Candida albicans dahil mayalar gibi bağırsak enfeksiyonları ve istila durumlarında son derece faydalıdır. Kekik bitkisinin aktif bileşeni timol olarak adlandırılır ve salmonella ve stafilokok bakterilerine karşı son derece etkilidir. Kekik karaciğer fonksiyonlarını da yükseltebilir. İştah açıcı olarak kullanılır ve akciğer, bronşiyal ve idrar yolu enfeksiyonlarının tedavisinde kullanılabilir. Bazı insanlar kekiği etkili bir gargara olarak kullanır. Bademcik iltihabı, farenjit ve larenjit tedavisinde de faydalıdır.

Machine Translated by Google

Ş İ FA VEREBİ LECEK 10 BAHÇE Bİ TKİ LERİ

Aş ağ ıda belirtilen bitkiler gerç ekten ç ekicidir ve bir süs bahç esinde veya küç ük kaplarda yetiş tirilebilir.

Aloe Vera

Latince adı: Aloe Barbadensis Miller

Diğ er isimler: Indian Elks, True Aloe, Kumari, Lu hui, Barbados Aloe, Gawarpaltra, Curacao Aloe

Yaş am Alanı: Aloe vera'nın anavatanı Doğ u ve Güney Afrika'dır. Bununla birlikte, bitkinin son derece uyumlu olduğ u bilinmektedir - bitkinin kökü aş ırı derecede düş ük sıcaklıklarda hayatta kalabilir.

Aç ıklama: Aloe Vera'nın bilinen en eski ş ifalı bitkilerden biri olduğ u söylenebilir. Aslında bitkinin tıbbi kullanımları MÖ 3. yüzyılın baş larına kadar uzanmaktadır.
Bu bitki Hindistan, Mısır, Japonya, Çin ve Rusya'da geleneksel tıpta kullanılmış tır. Kısa, ç ok yıllık ve etlidir. Sapları yoktur ve yaprakları yeş il renklidir. Yapraklar kenarlar boyunca etli ve diş li görünmektedir. Yaprağ ın iç dokusu Aloe Vera jeli içerir. Bitki, ana gövdeden ç iç ek sapında boru ş eklinde yeş il ila parlak sarı ç iç ekler taş ır. Bu yaz aylarında görülür.

Kullanılan kısımlar: Tıpta kullanılan ana kısım, aloe yaprağ ının merkezi dokusudur - bu, aloe jeli içerir.

Yararlı bileş enler: Bitkinin ana maddesi, yaprağ ındaki jelden elde edilen aloindir. Diğ er avantajlı bileş enler A, B1, B2, B3, B6, B12 vitaminleri, kreatinin, HDL kolesterol, kreatin, esansiyel amino asitler, ikincil amino asitler ve ç inko, kalsiyum, magnezyum, krom, fosfor, potasyum ve demir gibi minerallerdir.

Tıbbi kullanım: Aloe Vera, hem harici hem de dahili kullanımda inanılmaz derecede güç lü iyileş tirici güç lere sahiptir. Dahili kullanım yoluyla, Aloe vera bağ ış ıklık sisteminizi güç lendirir, sindirim sisteminizi yükselterek ve bağ ırsak sisteminizde bulunan kötü niyetli bakteri ve mantarları ortadan kaldırarak mide rahatsızlıklarına yardımcı olur. Aloe Vera, analjezik etkiye sahip salisilik asit içerir. Bitki bu nedenle etkili bir ağ rı kesici olarak kullanılır. Kurutulmuş aloe lateksi yapraktan ç ıkarılır ve etkili bir müshildir. Aloe vera, son derece etkili bir cilt nemlendiricisi olarak haricen de kullanılabilir. Cildi yumuş atır, besler ve cilde benzer pH değ erine sahiptir. En derin vücut dokularına nüfuz eder ve bu nedenle onları onarma ve yenileme yeteneğ ine sahiptir ve harika bir yara iyileş tirici olarak da yerini sağ lamlaş tırır. Ayrıca kepek tedavisinde de kullanılır. Aloe vera, lekelerin ve cilt izlerinin tedavisinde mükemmel sonuç lar gösterir. Yüz bakımında da avantajlıdır.

Machine Translated by Google

ödem. Bazı insanlar, çene kilitlenmesine ve soğuk sporlara yardımcı olduğu için ağız çalkalama suyu olarak kullanır.

Bergamot

Latince adı: Monarda didyma Diğer

adı: Oswego çayı veya arı balsamı Kullanılan

Kısmı: Bitkinin çiçekleri ve yaprakları kullanılır . Tanım: Bergamot, nane

familyasına aittir ve yaprakları turunçgil aromasına sahiptir. 90 cm'ye kadar büyür. yükseklikte ve çiçekler birkaç renge sahip olabilir.

Tıbbi kullanımlar: Bergamot, sindiriminizi artırmaya yardımcı olan uyarıcı ve aromatik bir bitkidir. Bergamot dahili olarak kullanıldığında boğaz ve göğüs enfeksiyonlarında, soğuk algınlığında ve sindirim bozukluklarında rahatlama sağlar. Yapraklar, canlandırıcı ve rahatlatıcı bir banyo deneyimi için sıcak suya eklenebilir. Bitki, kullanımlarını kaygı ve sinir sistemi bozukluklarını hafifletmede de bulur. İdrar yolu rahatsızlıklarında veya solunum sistemi rahatsızlıklarında kullanıldığında da etkilidir. Sedef hastalığı, akne ve egzamanın iyileşmesine yardımcı olabilir. Bazı kişiler bitkiyi yaralarda ve varislerde de kullanır. Antispazmodik, gaz giderici, deodorant, balgam söktürücü, sindirim, böcek ilacı, tonik ve yatıştırıcıdır.

Papatya

Latince adı: Matricaria recutita, Matricaria chamomilla

Diğer isimleri: Alman papatyası, Papatya, Öğütülmüş Elma, Beyaz Yıldızlar, Whig Bitkisi Habitat: Papatya

Avrupa'ya aittir ve en iyi dağlarda veya killi topraklarda yetişir.

Açıklama: Papatya dik, pürüzsüz ve tüylü bir gövdeye sahip tek yıllık bir bitkidir. Bitkinin yaprakları dar ve uzun olup, çiçekleri uzun ve dik saplar üzerinde tek tek görülür. Çiçekler sarı renkli olup beyaz çiçeklidir. Temmuz-Eylül arası çiçeklenme mevsimidir ve meyveler kuru ve küçüktür.

Kullanılan Kısımlar: Bitkinin tamamı tıbbi amaçlar için kullanılabilir.

Yararlı bileşenler: Papatya bitkisi zengin bir Kumarin, flavonoidler, siyanojenik glikozitler, tanenler, uçucu yağ, yelkensilatlar ve kediotu asidi kaynağıdır.

Tıbbi kullanım: Papatya çok eski zamanlardan beri sayısız rahatsızlığı tedavi etmek için kullanılmıştır. Güçlü ve aromatik bir kokuya sahiptir ve analjezik, antispazmodik, antiinflamatuar, gaz giderici, anodin, terletici, mide, yatıştırıcı, müshil ve tonik özelliklere sahip olduğu söylenir. Papatya sakinleştirici ve yatıştırıcı özelliklere de sahiptir. Anksiyete, histeri, baş ağrısı ve sinirlilik için kullanılabilir. Mideyi sakinleştirip yatıştırdığı için çeşitli sindirim rahatsızlıkları için tavsiye edilir. Karın ağrısından kurtulma sağlar ve genellikle hazımsızlık, aşırı gaz, gastrit, kolik, karın şişkinliği, peptik ülser ve fıtık tedavisinde kullanılır. Papatya çayı, adet ağrısını hafifletmeye, saman nezlesini tedavi etmeye ve astımı hafifletmeye yardımcı olur. Haricen cildi yatıştırmak için kullanılır ve çeşitli alerji, egzama ve cilt ağrılarında etkilidir.

ekinezya

Machine Translated by Google

Latince adı: Echinacea angustifolia DC

Diğer isimler: Amerikan Koni Çiçeği, Kara Susanlar, Kara Samson, Tarak Çiçeği, Kızılderili Başı, Coneflower, Rock-Up-Hat, Kırmızı Ayçiçeği, Yılankökü, İskorbüt Kökü.

Habitat: Ekinezya, Kuzey Amerika'ya özgüdür.

Açıklama: Ekinezya'nın dik gövdeli, otsu, çok yıllık bir bitki olduğu söylenebilir. Yapraklar eliptik, doğrusal veya oval şekillidir ve alternatif olarak düzenlenmiştir. Bitki kahverengimsi kırmızı çiçekler taşır.

Kullanılan Kısımlar: Bitkinin tamamı kullanılır.

Tıbbi kullanım: Alternatif terapide Ekinezya grip, soğuk algınlığı, çeşitli enfeksiyon türleri, yaralar ve bazı cilt problemlerini (çıban ve akne gibi) tedavi etmek için kullanılır. Bağışıklık sistemini güçlendirdiği için vücudunuzun enfeksiyonlarla savaşmasını sağlar. Soğuk algınlığı, göğüs tıkanıklığı ve diğer üst solunum yolu enfeksiyonlarında rahatlama sağlayabilen koruyucu bir tedavi olarak da kullanılabilir. Ekinezya ayrıca grip, vajinal mantar enfeksiyonları, idrar yolu enfeksiyonları, genital herpes, diş eti hastalığı, bademcik iltihabı, kan dolaşımı enfeksiyonları, streptokok enfeksiyonları, sıtma, tifo, difteri ve frengide de kullanım alanı bulur. Ekinezya ayrıca hazımsızlık ve şişkinlik gibi mide rahatsızlıklarının tedavisinde de faydalıdır. Romatizma, çıngıraklı yılan sokması, migren ve dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğunda kullanılır.

ateşli

Latince adı: Chrysanthemum Parthenium

Diğer adı: Tatlı ateşli

Açıklama: Feverfew, her yıl minimum düzeyde dikkat ile çiçek açan çok yıllık ve otsu bir bitki olarak adlandırılabilir. Bu sonbaharda ekilebilir, ancak bunu dikmek için en iyi zaman Nisan sonu civarındadır. Herhangi bir sıradan iyi toprakta yetişir; bununla birlikte, en iyi sonuçlar gübre yükü ile zenginleştirilmiş, iyi drene edilmiş, sert bir toprakta elde edilir.

Tıbbi kullanımı: Feverfew, histerik şikayetlerde, ruh halsizliğinde ve sinirlilikte de kullanılan bir uyarıcı ve gaz gidericidir. Genel sağlık toniği olarak da kullanılabilir. Bal ile birlikte alınan ateşli bir kaynatma, öksürük, soğuk algınlığı, hırıltılı solunum ve nefes alma güçlüğü için mükemmel bir çaredir. Bitki, kolik ağrısında topikal kullanım için kullanılabilir. Ayrıca böceklerin neden olduğu şişlik ve ağrıları da giderir. Feverfew tentürü, yüz ve kulak ağrısı durumlarında rahatlama sağlar. Ayrıca romatizma ve migrende yardımcı olur.

Lavanta

Latince adı: Lavandula angustifolia

Diğer isimler: Gerçek Lavanta, Ortak Lavanta, Lavanda, Bahçe Lavanta,
onu yıkamak

Machine Translated by Google

Habitat: Bitki Batı Akdeniz bölgesine aittir ve en iyi kumlu ve çakıllı tınlılarda yetiştirilir. İyi drene edilmiş topraklarda veya taşlı zeminlerde gelişir.

Açıklama: Lavanta bir metre yüksekliğe kadar büyüyebilen çok yıllık bir çalıdır.
Bitkinin sapları ve yaprakları kendine özgü gümüşyeşili bir renge sahiptir ve yapraklar genellikle dar ve uzundur. Çiçekler dikenli, aromatik ve menekşe mavisi renktedir.
Çiçeklenme mevsimi Haziran ve Eylül ayları arasındadır.

Kullanılan Kısımlar: Çiçekler en çok kullanılan kısımdır.

Yararlı bileşenler: Bitki zengin bir linalool, cineol, linalyl asetat, pinene, limonene, borneol, geraniol ve tanen kaynağıdır.

Tıbbi kullanım: Lavanta bir dizi tıbbi kullanım için bilinir. Haricen esansiyel bir yağ şeklinde kullanıldığında kaygı, zihinsel stres, uykusuzluk, sinirlilik ve yorgunluğun tedavisinde faydalıdır. Uyumakta güçlük çeken veya kronik uykusuzluk çeken kişiler için lavanta dolgulu yastıklar önerilir. Lavanta yağı, yaraları dezenfekte etmek için kullanılabilen bir antiseptiktir. Kan dolaşımını hızlandırmak için banyolara lavanta yağı da eklenir. Çeşitli çalışmalar Lavanta'nın alopesi areata, akne, egzama ve mantar enfeksiyonlarının tedavisinde yararlı olduğunu önermektedir.

Lavanta hafif bir yatıştırıcı veya antispazmodik olarak çay şeklinde kullanılabilir. İştahsızlık, aşırı gaz ve şişkinlik gibi mide rahatsızlıklarının tedavisinde son derece faydalıdır.

Kadife çiçeği

Latince adı: Calendula officinalis

Diğer isimler: Saksı Kadife Çiçeği, Aynısafa, Ortak Kadife Çiçeği, Kızamık, Bahçe Kadife Çiçeği

Habitat: Kadife çiçeği güney Avrupa'ya özgüdür ve artık dünyanın ılıman bölgelerinde yetiştirilebilir. Bitki tam güneşte büyür ve iyi drene edilmiş toprağa ihtiyaç duyar.

Açıklama: Kadife çiçeği, yüksekliği 80 santimetreye kadar büyüyen yıllık bir bitki olarak adlandırılabilir. Bitkinin yaprakları tüylü, uçuk yeşil renkli ve hafif dişlidir. Çiçekler güçlü, hoş olmayan bir kokuya sahiptir ve meyve dikenli ve kıvrımlı olarak kendini gösterir.

Kullanılan kısımlar: Kök hariç tüm kısımlar kullanılır.

Yararlı bileşenler: Bitki, triterpenoid esterler, saponinler, karotenoid reçineler ve uçucu yağlar bakımından zengindir.

Tıbbi kullanım: Kadife çiçeği büyülü anti-inflamatuar, antifungal, antiseptik ve antispazmodik özelliklere sahiptir. Haricen kullanıldığında mükemmel bir iyileştirici görevi görür ve yanık, morluk, egzama, yara, hemoroid ve deri iltihaplarının tedavisinde kullanılır. Arı sokmasından kaynaklanan şişlik ve ağrıdan kurtulma sağlayabilir.
Etkilenen kısmı kadife çiçeği ile ovmanız yeterli olacaktır. Marigold'un antifungal etkileri onu atlet ayağı, saçkıran ve Candida tedavisinde etkili kılar.
Kadife çiçeği ayrıca iç ve dış ülserlerde de faydalıdır. Kadife çiçeği, mide ülserlerini ve boğaz ve ağız enfeksiyonlarını gidermek için dahili olarak kullanılır. çay olarak kullanılabilir

Machine Translated by Google

sindirimi artırır ve adet kramplarını yatış tırır. Kadife çiçeği çayı ayrıca kabızlık ve karaciğer rahatsızlıklarına da yardımcı olur. Marigold infüzyonu adet kramplarını ve koliti rahatlatabilir.

Hatmi

Latince adı: Althea officinalis

Diğer isimler: Marshmellow, Marsh Mallow, Marshmallow Habitat: Marshmallow,

Afrika ve Avrupa'ya aittir.

Açıklama: Hatmi çok yıllık bir bitkidir ve iki metre yüksekliğe kadar büyür.
Bitkinin kökü musluk şeklinde, odunsu ve dıştan beyazımsı sarıdır. Lifli ve içten beyazdır. Bitki, kalp şeklinde, hafif dişli yaprakları olan basit ve dik gövdelere sahiptir. Yaprakların her iki tarafında yoğun tüyler bulunur. Çiçekler büyük ve soluk mor renkte görünür. Çiçeklenme mevsimi Ağustos ve Eylül aylarıdır. Meyve yuvarlak ve yassıdır. Eksen etrafında dairesel olarak düzenlenmiş bir dizi kapsül karpelinden oluşur.

Kullanılan Kısımlar: Genellikle bitkinin çiçekleri, yaprakları ve kökü kullanılır.

Yararlı bileşenler: Bitki zengin bir pektin, müsilaj, asparajinler, tanenler, polifenolik asitler, flavonoidler ve skopoletin kaynağıdır.

Tıbbi kullanım: Marshmallow'un yatıştırıcı, idrar söktürücü, balgam söktürücü ve yumuşatıcı özelliklere sahip olduğu kabul edilir. Bitkinin yaprakları genel olarak solunum ve üriner sistem rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılmaktadır. Özellikle üretrit ve böbrek taşı vakalarında faydalıdırlar. Kök, cilt problemlerinin, sindirim bozukluklarının ve mukoza dokularının enfeksiyonlarının tedavisinde son derece avantajlıdır. Kök ayrıca ağız iltihabı, gastrit, asitlik, öksürük, enterit, peptik ülser ve kolitte de faydalıdır. Hatmi kökü, nezle, belsoğukluğu, zatürree, böbrek tahrişi, mesane nezlesi, akut dizanteri ve ishal gibi çeşitli rahatsızlıkların tedavisinde kaynatma olarak kullanılır. Kabızlık ve hassas bağırsak sendromunda önemli ölçüde rahatlama sağlayabilir.

Haricen kullanıldığında kökü ülser, varis, apse ve çıbanlarda yardımcı olabilir.

güney ağacı

Latince adı: Artemisia abrotanum

Diğer isimler: Yaşlı Adam, Boy's Love, Lad's Love, Appleringie.

Kullanılan kısım: Bitkinin tamamı kullanılır.

Tanım: Güney Ormanı, Avrupa'nın Güneyine özgüdür ve kökleri İtalya ve İspanya'ya kadar uzanır.
Yapraklar grimsi yeşil renktedir ve ince bölünmüş gibi görünür.
Uçucu esansiyel yağının önemli bir bileşeni, kokusu çok büyük olmayan ve bu nedenle arılar için rahatsız edici olan Absinthol'dür. Bu onu güçlü bir itici yapar.

Machine Translated by Google

Tıbbi kullanım: Bitki antihelminthic, deobstruent, antiseptik ve uyarıcı olarak kullanılır. Sinir sistemi bozukluklarında da kullanılır. Söndürmede gerçekten etkilidir. Bir kaynatma (tatsız olan) veya çay (yine de hoş olan) olarak tüketilebilir.

Civanperçemi

Latince adı: Achillea millefolium

Diğer isimler: Isırgan otu, Ortak Civanperçemi, Gordaldo, Yaşlı Adamın Biberi, Burun Kanayan Bitki, Milfoil, Bin Yapraklı, Soldier's Woundwort

Yetişme ortamı: Bitki Kuzey Yarımküre'ye aittir ve tam güneş ışığında ve iyi drene edilmiş toprakta büyür.

Açıklama: Civanperçemi 1 metreye kadar boylanabilen çok yıllık bir bitkidir. Bir veya birkaç kaba lifli sap içerebilir. Bitkinin yaprakları gövde boyunca eşit olarak dağılmıştır. Yapraklar tabana yakın yerlerde daha büyük görünür ve ipeksi ve tüylüdür. Mayıs ve Ağustos ayları arasında çok sayıda küçük beyaz çiçekler açar.

Kullanılan Kısımlar: Bitkinin gövdesi, yaprakları ve çiçekleri tıbbi amaçlı kullanılmaktadır.

Yararlı bileşenler: Civanperçemi bitkisi, zengin bir achilleine, öjenol, kafur, proazulen, seskiterpen laktonlar, steroller, tanenler ve triterpenler kaynağıdır.

Tıbbi kullanım: Civanperçemi etkili bir ateş düşürücü, büzücü, terletici, antispazmodik, antiinflamatuar, gaz giderici, hemostatik, kolagog ve yatıştırıcı olarak bilinir.
Bir infüzyon veya tentür şeklinde tüketildiğinde Civanperçemi, ateş ve soğuk algınlığı tedavisine yardımcı olabilir. Çay şeklinde tüketildiğinde bakteriyel enfeksiyonların neden olduğu mide ülseri, karın krampları, adet görmeme, ishal ve apse vakalarının tedavisinde yardımcı olur. Adet sancılarını ve krampları hafifletir. Civanperçemi ayrıca güçlü bir yatıştırıcı etki gösterir. Bitkinin anti-enflamatuar özelliği, sistit ve üretriti iyileştirmek için kullanılır. Merhemler, tozlar ve merhemler şeklinde harici kullanımın burun kanaması, morluklar, yaralar ve hemoroitlerin tedavisinde faydalı olduğu kanıtlanmıştır.

Machine Translated by Google

BEŞ Şİ FALI OT DAHA

İşte şifa veren birkaç bitki daha:

Anason

Latince adı: Pimpinella anisum

Diğer İsimler: Anason, Anis

Yetişme ortamı: Bitki, Akdeniz bölgesi ve Güneybatı Asya'ya özgüdür. Verimli ve iyi drene edilmiş topraklarda gelişir.

Tanımı: Anason bir metreye kadar boylanabilen tek yıllık otsu bir bitkidir. . Bitkinin tabanına yakın bulunan yapraklar basit görünürken, daha yüksekte bulunan yapraklar ayrıca çok sayıda yaprağa bölünebilir. Temmuz ayında beyaz renkli çiçekler açar.

Kullanılan Kısımlar: Bitkinin tohumu uçucu yağ şeklinde kullanılır.

Tıbbi kullanım: Anason tatlı bir tada sahiptir ve harika bir bitkisel ilaç olarak kabul edilir. Mükemmel bir toniktir ve şişkinlik, hazımsızlık ve mide bulantısı gibi sindirim sorunlarına yardımcı olur. Son derece güçlü bir antispazmodik ve balgam söktürücüdür ve boğmaca, astım ve göğüs hastalıkları gibi çeşitli solunum rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılır. Ayrıca çeşitli bronşiyal rahatsızlıklarda göğüs ovma olarak kullanılır.

Kuş konmaz

Latince adı: Asparagus officinalis

Habitat: Kuş konmaz, kuzey Afrika, Avrupa ve Batı Asya'ya aittir ve yaygın olarak bir sebze mahsulü olarak yetiştirilmektedir. İyi drene edilmiş ve nemli toprakları tercih eder.

Açıklama: Kuş konmaz, boyu 150 santimetreye kadar uzayabilen otsu bir bitki olarak adlandırılabilir. Sağlam sapları ve tüylü yaprakları vardır. Yeraltındaki bir gövdeden çimen benzeri yaprak kümeleri üretilir. Bitkinin çiçekleri beyazımsı yeşil renktedir. Küçük ve çan şeklindedirler. Bitkinin meyvesi, yaklaşık on mm çapında küçük kırmızı bir dut gibi görünür.

Kullanılan Kısımlar: Bitkinin köksapı genç sürgünlerle birlikte kullanılır.

Yararlı bileşenler: Kuş konmaz bitkisi B6, C, A, E ve K vitaminleri, magnezyum, kalsiyum, çinko, protein, tiamin, diyet lifi, riboflavin, niasin, demir, folik asit açısından zengindir.

Machine Translated by Google

asit, fosfor, bakır, manganez, potasyum, selenyum, krom ve amino asit asparajin.

Tıbbi kullanım: Kuş konmaz çok sayıda tıbbi özellik gösterir. Güçlü bir antispazmodik, diüretik, antiinflamatuar, terletici, müshil, sakinleştirici ve yatıştırıcıdır. Kuş konmaz, sıvı tutulmasından muzdarip insanlar için harikadır. Böbrek fonksiyonlarını artırır ve güçlendirir ve inanılmaz bir idrar söktürücü etki sağlar. Ayrıca mesane fonksiyonunu yeniler, ödem ve şişmiş eklem durumlarında yardımcı olur ve yırtılabilecek küçük damarlar için mükemmel bir koruma görevi görür. Bitkinin sapı antioksidan bakımından zengindir. Araştırmalar, çeşitli tümör türlerinin önlenmesinde ve tedavisinde kullanılabileceğini kanıtlamaktadır. Kuş konmaz ayrıca kadınlarda hormonal seviyelerin dengelenmesine yardımcı olur. Doğurganlığı teşvik eder ve yeni doğan bebeklerde nöral tüp defektlerini önler. Kuş konmazdaki lif içeriği onu güçlü bir müshil yapar. Kuş konmaz aynı zamanda afrodizyak olarak da kullanılmaktadır.

Sarı Kantaron

Latince adı: Hypericus delikli

Diğer isimler: Amber, Chase-devil, Amber Touch-and-Heal, Demon Chaser, Hardhay, Klamath Weed, Goatweed, Rosin Rose, Tipton Weed, Saynt Johannes Wort.

Habitat: St John's Wort, Kuzey Amerika, Avrupa ve Asya'nın ılıman ve subtropikal bölgelerinde gelişir. Ekilmemiş arazilerde, çitlerde, ormanlarda, yol kenarlarında ve çayırlarda rahatlıkla bulunabilir.

Açıklama: St John's Wort, sürünen bir köksapa ve dik gövdelere sahip otsu bir bitki olarak tanımlanabilir. Bir metre yüksekliğe kadar büyür. Bitkinin yaprakları sarımsı yeşil renktedir. Gövde boyunca zıt olarak düzenlenirler.
Bitkinin çiçeklenme mevsimi Haziran'dan Ağustos'a kadardır ve çiçekler siyah noktalı parlak sarı renktedir.

Kullanılan Kısımları: Bitkinin çiçekleri tıbbi amaçlar için kullanılmaktadır.

Yararlı bileşenler: Bitki zengin bir hiperisin, flavonoidler, hiperforin ve tanen kaynağıdır.

Tıbbi kullanım: St John's Wort'un gerçekten yatıştırıcı, ağrı kesici, büzücü, antibiyotik, kolagog, idrar söktürücü, bakterisit, emmenagog, solucan öldürücü, balgam söktürücü ve solucan öldürücü olduğu kabul edilir. Antik çağda, bitki adet bozukluklarını tedavi etmek için kullanıldı. Ayrıca güçlü bir yara iyileştirici olarak ve birkaç solunum ve mesane rahatsızlığı ile birlikte dış ülserler için kullanıldı. Bugün St John's Wort, bir dizi rahatsızlık için uygun bir ilaç olarak kullanılmaktadır: safra sularının salgılanmasına yardımcı olur, mide kanseri, hemoroit, herpes tedavisinde yardımcı olur, aynı zamanda bir ruh hali dengeleyici ve bir antidepresan olarak kullanılır. ve genellikle hafif bir yatıştırıcı olarak kullanılır. Bakteri ve virüslerin büyümesini azaltır ve ayrıca adet, sindirim ve bronşiyal bozuklukların tedavisinde yardımcı olur.

Machine Translated by Google

Brokoli

Latince adı: Brassica oleracea var. botrytis

Diğer isimleri: Mızraklı Karnabahar, Filizlenen Brokoli, Calabrese, Mor Karnabahar, Cape Brokoli, Dokuz Yıldızlı Çok Yıllık Brokoli

Açıklama: Brokoli, 50 cm'ye kadar büyüyen iki yıllık bir bitkidir. yükseklikte. Kalın gövdeden çıkan büyük, ağaç benzeri yeşil çiçek başlarına sahiptir.

Kullanılan Kısımlar: Bitkinin çiçek başları kullanılır.

Yararlı bileşenler: Bitki zengin bir diyet lifi, karotenoidler, provitamin kaynağıdır. A, C vitamini ve K vitamini, potasyum, demir, kalsiyum ve magnezyum

Tıbbi kullanım: Brokoli bir dizi sağlık yararına sahiptir. Ispanaktan iki kat daha fazla C vitamini içerir. Brokolideki C vitamini içeriği neredeyse limondakine eşdeğerdir. Bu nedenle mükemmel bir bağışıklık sistemi desteği olarak kabul edilir. Brokoli, antioksidan ve antikanser özelliklere sahiptir. Araştırmalar, brokoli'nin sülforafan içerdiğini kanıtlıyor - bu sizi kanser riskinden koruyor, ayrıca vücutta bulunan kanserlerin şiddetini de azaltıyor. Brokoli ayrıca vücudunuzun detoks sürecini hızlandırır ve kolesterol seviyelerini düşürür. Sizi kalp hastalıklarından korur ve ayrıca bazı doğum kusurlarının risklerini azaltır. Sebzeyi kaynatmak sağlık yararlarını önemli ölçüde azaltır.

Gotik Kola

Latince adı: Gotu kola

Diğer isimler: Asiatic Pennywort, Centenella, Indian Pennywort

Yetişme ortamı: Gotu Kola, Hindistan, Çin, Japonya, Güney Afrika ve Güney Pasifik'e özgüdür ve alçak ve nemli alanlarda yetiştirilmektedir.

Tanım: Gotu Kola, yelpaze şeklinde yeşil yaprakları olan otsu bir bitkidir. Bitki küçük, açık mor çiçekler ve küçük, oval biçimli meyveler taşır.

Kullanılan Kısımlar: Bitkinin yaprak ve sürgünlerinden yararlanılır.

Yararlı bileşenler: Bitki uçucu yağ, A, B, C ve D vitaminleri, krom, kalsiyum, kobalt, manganez, magnezyum, sodyum, fosfor, potasyum, silis, selenyum ve çinko bakımından zengindir.

Tıbbi kullanım: Gotu Kola bir adaptojen, antifungal, antioksidan, antibakteriyel, anksiyolitik, sindirim, sinir, diüretik ve savunmasız olarak kabul edilir. Varisli damarları tedavi etmek için kullanılır ve şişliği azaltmaya, bağ dokusunu onarmaya ve dolaşımı artırmaya yardımcı olabilir. Yara iyileşmesinde son derece faydalıdır ve yaraların, ülserlerin ve morlukların tedavisinde yardımcı olur. Ayrıca beyin ve sinir hücrelerini canlandırır ve iyileştirir.

Machine Translated by Google

akılda tutma, hafıza ve konsantrasyon. Genel olarak gençleşme sağlar ve vücuttaki metabolik süreçleri artırır.

Machine Translated by Google

YEDİ DOĞAL ÇÖZÜM

Bir nefes taze hava!

Hava, oksijen, nitrojen, su buharı, karbon dioksit ve diğer birkaç gazın eser miktardaki karışımı olarak adlandırılabilir. Saf oksijeni solumaya ne dersiniz? Kulağa harika geliyor ama araştırmalar uzun süre saf oksijene maruz kalmanın da zararlı olabileceğini kanıtladı. Havaya uzun süre maruz kalmak zararlı olabilir mi? Kesinlikle hayır!

Bu da havanın tesadüfen meydana gelmediğini kanıtlar. Kainatın yaratıcısı tarafından özenle üretilmiş bir bileşiktir. Doğanın ilk en güçlü ilacıdır!

İnsan vücudunun hücreleri, soluduğunuz hava yoluyla tutarlı bir oksijen kaynağı almalıdır.

Oksijenin dış havadan vücudunuzun hücrelerine ve karbondioksitin vücudunuzdan dış havaya taşınması, daha fazla çalıştırıldıklarında en iyi şekilde çalışan akciğerleriniz tarafından sağlanır. Evet, akciğer kapasiteniz çok çalışmakla artar.

Bu bizi ikinci güçlü doğal ilaca götürür:

Egzersiz yapmak

Egzersiz sadece mükemmel kardiyovasküler sağlığın korunmasına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda depresyon ve kaygıdan uzak durmanızı da sağlar. Doğanın tasarladığı en etkili egzersiz yürümektir. En iyi spa ve spor salonlarından bazılarında egzersiz yapmanın asla temiz havada ve güneşte yürümenin yerini alamayacağı da unutulmamalıdır. Hoş unuza giden bir yürüyüş programı seçmeye çalışın. Bazı arkadaşlarınız veya aile üyelerinizle yürümeye başlayın ve bu basit aktiviteyi eğlenceli hale getirin.

Dinlenmek

Hastalandığınızda ne yaparsınız? Tabii ki dinlenin! Bu, Nature'ın kabinesinden gelen temel şifa terapilerinden biridir. Bunu her gün yapıyorsun - geceleri uzanıyorsun, uyuyorsun ve doğanın seni içeriden iyileştirmesine izin veriyorsun. Kaslarınızın her kasılmadan sonra gevşemeye ihtiyacı olduğu gibi, vücudunuz da yoğun bir günün ardından uykuya ihtiyaç duyar - kendini yeniler ve iyileştirir!

Sadece gün boyunca fiziksel olarak aktif olan bir kişi geceleri harika bir uykunun tadını çıkarabilir. Hareketsiz bir yaşam tarzınız varsa, akşam yürüyüşüne çıkmak isteyebilirsiniz. Uyku ve uyanma süreniz ile ilgili düzenliliği korumak da son derece önemlidir. Uyku odanıza bir sürü temiz hava girmesine izin verirseniz yardımcı olur.
Çikolata, nikotin, tütün, kafein, iyi uyumanızı engelleyebilir.

Dinlenmenin bir diğer önemli şekli de rekreasyondur. En sevdiğiniz şeyi günde en az birkaç dakika (hatta saatlerce) yapmaya çalışmalısınız. Doğa yürüyüşü mükemmel bir yol olabilir

Machine Translated by Google

kendini yenilemek için!

Doğal gıda

Doğal gıdalar, doğadan elde edilebilen ve herhangi bir yapay içerik içermeyen gıdalardır - işlenmemiş, önceden ambalajlanmamış, dondurulmuş ve ayrıca koruyucu, doğal renk veya yapay tatlandırıcılar yüklenmemiş gıdalardır.

Katkısız doğal yiyecekler sizi enerji, sağlık ve canlılık ile doldurabilir. Bunlar doğaya yakın bulunabilir – bunlar yerel pazardan, çiftlik evinden veya meyve bahçesinden elde edilebilecek ve koruyucu maddeler kullanılarak fiziksel olarak değiştirilmemiş meyveler, sebzeler, baklagiller ve tahıllardır. Doğal olmayan gıda maddeleri, bakkalınızın raflarında bulunabilir ve normalde bir poşet içinde gelir. Size kolaylık sağlamak için işlenecek ve korunacaktır. Bu rahatlık aslında sizi hayatın rahatsız edici gerçeğine götürüyor – sizi doğadan uzaklaştırıyor ve karşılığında sağlığınızı sabote ediyor.

Güneş ışığı

Güneş ışığının bağışıklık sisteminiz üzerinde derin ve olumlu bir etkisi vardır. Vücudunuzda bulunan lenfositler, güneş ışığı ile yapılan tedaviden sonra sayıca çoğalır. UV ışığı ayrıca pankreas, karaciğer, mide, böbrek ve adrenal bezler gibi iç organlarınızı da etkiler. Güneş ışığı vücudunuzdaki metabolik süreçleri hızlandırmakla kalmaz, aynı zamanda vücudunuzun zaten birikmiş olduğu toksinlerin atılmasına da yardımcı olur. Güneş ışığı ayrıca mucize hormon olarak adlandırılan D vitamini üretimine de yardımcı olur.

Özetle, güneş ışığı iş tahınızı artırır, geceleri sağlıklı ve dinlendirici bir uyku çekmenizi sağlar, kemiklerinizi güçlendirir ve genel sağlığınızı iyileştirir - bu da güneşli ruhunuzu besler!

Saf su

Hiçbir şey saf yumuşak su kadar harika değildir. Vücudunuz her gün yaklaşık üç litre su kaybeder. Nefes alırken, konuşurken, göz kırparken - her zaman - su kaybedersiniz! Su eksikliği sağlık sorunlarına yol açabilir. Başağrısının en büyük nedenlerinden biri dehidrasyondur. Dehidrasyon kanınızı kalınlaştırabilir ve dolaşım sisteminizde zorlanmaya neden olabilir. Bu da yüksek tansiyon, felç veya kalp krizine yol açabilir. Kabızlığın nedeni genellikle düşük su alımına kadar izlenir. Güne bir bardak oda sıcaklığında su ile başlamak en iyisidir. Suyun harici kullanımı da vücudunuzu iyileştirebilir. Günlük banyo, nemli ısıtma yastıkları, sıcak ve soğuk ayak banyoları, safsızlıkları gidermenin ve vücudunuzu iyileştirmenin tüm yollarıdır.

ılımlılık

Sizin için iyi olan şeylerin tadını çıkarmak için ılımlılık veya özdenetim uygulamak, sizi iyileştirmede büyük rol oynayabilir. Güneş ışığının vücudunuz için iyi olduğunu anlıyorsunuz. Ancak çok fazlası güneş yanıklarına veya cilt kanserlerine yol açabilir! Benzer şekilde, egzersiz yapmak vücudunuz için harikadır. Ancak, fazlası yarardan çok zarar verebilir. önemli olduğu gib

Machine Translated by Google

tüm faaliyetlerinizde ölçülü olun, alkol, çay, kahve, nikotin, aşırı televizyon izleme vb. faaliyetlerde de özdenetim uygulamak önemlidir.

Mükemmel iyileşme ancak siz olmasını istediğinizde gerçekleşebilir - bu nedenle, olumlu bir tutum, özdenetim ve ölçülü olmak son derece önemlidir. Vücudunuzu sağlıksız alışkanlıklar ve yiyecek maddeleri ile kötüye kullanmamanız ve mümkün olduğunca doğaya yakın kalmaya çalışmanız şarttır.

Machine Translated by Google

YEDİ DOĞAL ÇÖZÜM

Bir nefes taze hava!

Hava, oksijen, nitrojen, su buharı, karbon dioksit ve diğer birkaç gazın eser miktardaki karışımı olarak adlandırılabilir. Saf oksijeni solumaya ne dersiniz? Kulağa harika geliyor ama araştırmalar uzun süre saf oksijene maruz kalmanın da zararlı olabileceğini kanıtladı. Havaya uzun süre maruz kalmak zararlı olabilir mi? Kesinlikle hayır!

Bu da havanın tesadüfen meydana gelmediğini kanıtlar. Kainatın yaratıcısı tarafından özenle üretilmiş bir bileşiktir. Doğanın ilk en güçlü ilacıdır!

İnsan vücudunun hücreleri, soluduğunuz hava yoluyla tutarlı bir oksijen kaynağı almalıdır.

Oksijenin dış havadan vücudunuzun hücrelerine ve karbondioksitin vücudunuzdan dış havaya taşınması, daha fazla çalıştırıldıklarında en iyi şekilde çalışan akciğerleriniz tarafından sağlanır. Evet, akciğer kapasiteniz çok çalışmakla artar.

Bu bizi ikinci güçlü doğal ilaca götürür:

Egzersiz yapmak

Egzersiz sadece mükemmel kardiyovasküler sağlığın korunmasına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda depresyon ve kaygıdan uzak durmanızı da sağlar. Doğanın tasarladığı en etkili egzersiz yürümektir. En iyi spa ve spor salonlarından bazılarında egzersiz yapmanın asla temiz havada ve güneşte yürümenin yerini alamayacağı da unutulmamalıdır. Hoş unuza giden bir yürüyüş programı seçmeye çalışın. Bazı arkadaşlarınız veya aile üyelerinizle yürümeye başlayın ve bu basit aktiviteyi eğlenceli hale getirin.

Dinlenmek

Hastalandığınızda ne yaparsınız? Tabii ki dinlenin! Bu, Nature'ın kabinesinden gelen temel şifa terapilerinden biridir. Bunu her gün yapıyorsun - geceleri uzanıyorsun, uyuyorsun ve doğanın seni içeriden iyileştirmesine izin veriyorsun. Kaslarınızın her kasılmadan sonra gevşemeye ihtiyacı olduğu gibi, vücudunuz da yoğun bir günün ardından uykuya ihtiyaç duyar - kendini yeniler ve iyileştirir!

Sadece gün boyunca fiziksel olarak aktif olan bir kişi geceleri harika bir uykunun tadını çıkarabilir. Hareketsiz bir yaşam tarzınız varsa, akşam yürüyüşüne çıkmak isteyebilirsiniz. Uyku ve uyanma süreniz ile ilgili düzenliliği korumak da son derece önemlidir. Uyku odanıza bir sürü temiz hava girmesine izin verirseniz yardımcı olur.
Çikolata, nikotin, tütün, kafein, iyi uyumanızı engelleyebilir.

Dinlenmenin bir diğer önemli şekli de rekreasyondur. En sevdiğiniz şeyi günde en az birkaç dakika (hatta saatlerce) yapmaya çalışmalısınız. Doğa yürüyüşü mükemmel bir yol olabilir

Machine Translated by Google

kendini yenilemek için!

Doğal gıda

Doğal gıdalar, doğadan elde edilebilen ve herhangi bir yapay içerik içermeyen gıdalardır - işlenmemiş, önceden ambalajlanmamış, dondurulmuş ve ayrıca koruyucu, doğal renk veya yapay tatlandırıcılar yüklenmemiş gıdalardır.

Katkısız doğal yiyecekler sizi enerji, sağlık ve canlılık ile doldurabilir. Bunlar doğaya yakın bulunabilir – bunlar yerel pazardan, çiftlik evinden veya meyve bahçesinden elde edilebilecek ve koruyucu maddeler kullanılarak fiziksel olarak değiştirilmemiş meyveler, sebzeler, baklagiller ve tahıllardır. Doğal olmayan gıda maddeleri, bakkalınızın raflarında bulunabilir ve normalde bir poşet içinde gelir. Size kolaylık sağlamak için işlenecek ve korunacaktır. Bu rahatlık aslında sizi hayatın rahatsız edici gerçeğine götürüyor – sizi doğadan uzaklaştırıyor ve karşılığında sağlığınızı sabote ediyor.

Güneş ışığı

Güneş ışığının bağışıklık sisteminiz üzerinde derin ve olumlu bir etkisi vardır. Vücudunuzda bulunan lenfositler, güneş ışığı ile yapılan tedaviden sonra sayıca çoğalır. UV ışığı ayrıca pankreas, karaciğer, mide, böbrek ve adrenal bezler gibi iç organlarınızı da etkiler. Güneş ışığı vücudunuzdaki metabolik süreçleri hızlandırmakla kalmaz, aynı zamanda vücudunuzun zaten birikmiş olduğu toksinlerin atılmasına da yardımcı olur. Güneş ışığı ayrıca mucize hormon olarak adlandırılan D vitamini üretimine de yardımcı olur.

Özetle, güneş ışığı iş tahınızı artırır, geceleri sağlıklı ve dinlendirici bir uyku çekmenizi sağlar, kemiklerinizi güçlendirir ve genel sağlığınızı iyileştirir - bu da güneşli ruhunuzu besler!

Saf su

Hiçbir şey saf yumuşak su kadar harika değildir. Vücudunuz her gün yaklaşık üç litre su kaybeder. Nefes alırken, konuşurken, göz kırparken - her zaman - su kaybedersiniz! Su eksikliği sağlık sorunlarına yol açabilir. Başağrısının en büyük nedenlerinden biri dehidrasyondur. Dehidrasyon kanınızı kalınlaştırabilir ve dolaşım sisteminizde zorlanmaya neden olabilir. Bu da yüksek tansiyon, felç veya kalp krizine yol açabilir. Kabızlığın nedeni genellikle düşük su alımına kadar izlenir. Güne bir bardak oda sıcaklığında su ile başlamak en iyisidir. Suyun harici kullanımı da vücudunuzu iyileştirebilir. Günlük banyo, nemli ısıtma yastıkları, sıcak ve soğuk ayak banyoları, safsızlıkları gidermenin ve vücudunuzu iyileştirmenin tüm yollarıdır.

ılımlılık

Sizin için iyi olan şeylerin tadını çıkarmak için ılımlılık veya özdenetim uygulamak, sizi iyileştirmede büyük rol oynayabilir. Güneş ışığının vücudunuz için iyi olduğunu anlıyorsunuz. Ancak çok fazlası güneş yanıklarına veya cilt kanserlerine yol açabilir! Benzer şekilde, egzersiz yapmak vücudunuz için harikadır. Ancak, fazlası yarardan çok zarar verebilir. önemli olduğu gib

Machine Translated by Google

tüm faaliyetlerinizde ölçülü olun, alkol, çay, kahve, nikotin, aşırı televizyon izleme vb. faaliyetlerde de özdenetim uygulamak önemlidir.

Mükemmel iyileşme ancak siz olmasını istediğinizde gerçekleşebilir - bu nedenle, olumlu bir tutum, özdenetim ve ölçülü olmak son derece önemlidir. Vücudunuzu sağlıksız alışkanlıklar ve yiyecek maddeleri ile kötüye kullanmamanız ve mümkün olduğunca doğaya yakın kalmaya çalışmanız şarttır.

Hindistan Cevizi Yağı : 101 Mucizevi Hindistan Cevizi Yağı Yararları, Tedavileri, Kullanımları ve Çözümleri

Yağ çekme, Ayurveda tıbbının bir parçasıdır. Yüzyıllardır kullanılan bir temizleme tekniğidir. Her gün birkaç dakika ağzınızda yağ çalkalayın. Hindistan cevizi yağı ve bir veya iki damla kekik yağı kullanırsanız, ağız ve diş eti sağlığınızı iyileştirebilirsiniz. Hindistan cevizi yağı ve kekik yağının her ikisinin de antibakteriyel, mantar önleyici ve parazit önleyici özelliklere sahip olduğu gösterilmiştir. Bu, vücuttaki candida dengesinin sağlanmasına yardımcı olabilir. Ayrıca dişlerinizin daha beyaz olduğunu, diş etlerinizin kanamasının durduğunu ve sağlıklı bir pembe tonuna dönüştüğünü, nefesinizin daha iyi olduğunu ve diş çürümesinin azaldığını fark edebilirsiniz.

Hindistan cevizi yağı kabartma tozu ile karıştırılarak doğal diş macunu olarak kullanılabilir. Daha iyi bir tat vermek için uçucu yağlar ekleyebilirsiniz.

Soğuk algınlığı veya gribin yaklaştığını hissederseniz, daha hızlı iyileşmenize yardımcı olması için bir çorba kaşığı hindistancevizi yağını sıcak bir çay ile karıştırın. Çay yatıştırıcı olacak ve vücudunuzdaki hindistancevizi yağının faydalarını alacaksınız.

Sıcak çayda bir çorba kaşığı, ister soğuk algınlığından, ister sadece sesinizin aşırı kullanımından olsun, boğaz ağrısını da yatıştırır.

Yemekten önce alındığında yemeğiniz daha iyi sindirilir. Daha önce de bahsettiğimiz gibi bitkisel yağlar iltihaba neden olabilir. Hindistan cevizi yağı sindirim sisteminizi dengeleyebilir.

Asit hazımsızlığı, mide ekşimesi ve asit reflüden muzdarip birçok insan, sorunu kontrol altında tutmak için ilaç almalıdır. Birisi bir dozu kaçırdığında, mide ekşimesi veya asit reflü intikamla geri döner. Hindistan cevizi yağını sıcak bir çay veya başka bir içecekle karıştırın ve mide asidini sakinleştirmek için için.

Son zamanlarda hindistancevizi yağının Alzheimer hastalarına ve Parkinson Hastalığı hastalarına ve bunama hastalarına yardımcı olabileceğine dair çok güzel haberler var.
Alzheimer hastalarının beyinleri şekeri eskisi gibi metabolize edemez. İnsülin, beynin kandaki şekerleri almasına yardımcı olur, ancak insülin pek yardımcı olmaz. Genel olarak, beyin hücreleri zamanla açlıktan ölür. İnsülin beyin hücrelerini şeker almaya teşvik eder

Machine Translated by Google

ve onu enerji için metabolize eder. İnsülin, nöronların hareket ettiği yollar olan nörotransmiterlerin yapımında da önemlidir. En büyük buluş, beynin insüline dirençli hale gelmesidir. Hindistan cevizi yağı ve hurma yağında MCT adı verilen bir madde. Yağ metabolize edildiğinde, beyni Alzheimer'dan koruyabilen ketonlar oluşturdu, hastalığı tersine çevirebilir. Parkinson Hastalığı, Huntington Hastalığı, Multipl Skleroz ve amotrofik lateral skleroz (ALS veya Lou Gherig hastalığı olarak da bilinir) için olası tedaviler olarak test edilmiştir. Hindistan cevizi yağı ile bazı olumlu sonuçlar alınmıştır. Daha fazla araştırma ile, hastalığa yakalananlardan çok şey alan bir hastalık tedavisi bulunabilir.

Her gün hindistancevizi yağı tüketmek uykusuzluğa yardımcı olabilir. Vücut ağırlığınıza bağlı olarak, dozlar değişir. Uyku apnesi olan kişiler de hindistan cevizi yağından faydalanabilir.
Hindistan cevizi yağı ile birlikte belirli esansiyel yağların bir karışımı yatmadan önce boğaza ve boyuna sürülebilir. Narenciye, Ylang Ylang, Buhur ve hindistancevizi yağı karışımı, ağız ve sinüs bölgesindeki yumuşak dokulardaki iltihaplanmayı ve hareketi azaltacak ve buna bağlı olarak horlamayı azaltacaktır.

Önizlemeyi beğendiyseniz, kontrol etmek için lütfen aşağıdaki bağlantıya tıklayın!

Hindistan Cevizi Yağı: 101 Mucizevi Hindistan Cevizi Yağı Faydaları, Tedavileri, Kullanımları ve Çözümleri Teşekkürler!

Bu kitabı incelediğiniz için teşekkür ederiz. Tüm çalışmalarıma kalbimi koyuyorum.

EĞER bu kitabı beğendiyseniz, lütfen birkaç saniyenizi ayırarak hızlı bir inceleme bırakın.

Sağlığına,

Victoria Şeridi

Machine Translated by Google